



Нейрохимия осознанных снов ПРОТОКОЛЫ

Кирилл Кузьминкин
@pragmat1

Оглавление

8 сентября – витамины В и бакопа.....	6
9 сентября – холина биртатат	6
10 сентября – В6, удачный опыт	6
11 сентября – В6 и триптофан	7
12 сентября – витамины В.....	8
14 сентября.....	8
15 сентября – пирацетам, удачный опыт.....	8
16 сентября – В6 и бакопа. Удачный опыт	8
17 сентября.....	8
18 сентября.....	9
19 сентября.....	9
20 сентября – гиперзин и В6	9
21 сентября.....	9
24 сентября - заметки.....	10
Тем же 24 сентября	11
3 октября – бакопа и гиперзин. Неудача	12
10 октября – аминокислотная смесь	12
11 октября – гиперзин и DMAE. Чутка удача.....	13
14 октября – DMAE, удачный опыт	13
17 октября – калея закатечичи, удача	13
24 октября - заметки	14
25 октября – мухоморы в связке, удача.....	14
18 января - планы	16
27 февраля – масло мациса	16
29 февраля.....	16
1 марта – силена капенсис (череда неудач).....	17
2 марта	19

3 марта	19
4 марта	19
5 марта	20
6 марта – в игру вступает ежевик и дигекса	20
7 марта – мелисса для хорошего сна.....	21
8 марта – череда неудач с ежевиком и корешками	21
9 марта	21
10 марта	21
12 марта – ежевик не оправдал ожиданий	22
13 марта – бобы энтада, удачный опыт	22
16 марта - церебролизин.....	22
19 марта - заметки	23
20 марта – ИМАО, неудачный опыт	23
23 марта	24
24 марта	24
25 марта – никотиновые пластыри. Череда неудач.....	24
26 марта	25
27 марта	26
29 марта – галантамин, по стопам Томаса Юсчака. Череда позитивных результатов.....	27
2 апреля	29
4 апреля – флупиртин дерьмо	29
5 апреля	30
7 апреля – галантамин и допа мукуна.....	30
11 апреля – агмантин, внезапный положительный опыт	30
12 апреля – агмантин и В6, неудача.....	31
15 апреля – заварка зверобоя	31
16 апреля – сорвал куш. 3 часа осознанных сновидений	31
18 апреля – отвар всего и вся.....	32

Протоколы нейрохимии осознанных снов

19 апреля	32
21 апреля – пирацетам внутримышечно.....	32
28 апреля – последняя запись. Кортексин.....	33

Введение

Итак, прошло уже два года с того момента как я написал методичку по достижению улучшения качества яркости и глубины сна – для достижения осознанных опытов сновидения. Всё что было описано, несёт в себе лишь часть смысла. Большинство добавок у меня перестали хорошо отстреливать, и я искал новые методы и вещества для ОСов. Базой остался витамин B6, мухомор (который не всегда работает), калей закатычичи, практики на достижение осознанности.

И так вышло, что много новых вещей что я попробовал на достижение ОСов – тупо не сработали, либо сработали в другой вектор действия. Полезного опыта наскребал мало, поэтому решено было просто поделиться моими протоколами исследований с самого начала. Будут протоколы до моей методички, и протоколы после – которые как бы были вторым этапом моих исследований. Потратил времени уйму на изучение всего этого, в результате чего словил невроз, так как параллельно приходилось заниматься ещё множеством разных дел.

Надеюсь, что тут вы увидите весь объём того – что можно было бы сравнить для применения. Каждый сможет убедиться в том, что стоит покупать для достижения осознанных сновидений, а что наоборот нет. Лишний раз как бы, я настоятельно не рекомендую кормить коммeрса своими деньгами, который двигает корешки как якобы эффективный суперфуд для снов.

Так же кому интересно, ознакомьтесь с миром моих осознанных снов. Там происходили вещи действительно интересные.

Настало время делиться знаниями)

Протоколы методички 2022 года

Тут будут изложены протоколы исследований до написания первой «Нейрoхимии осознанных снов». Тут считай внесу то, что было за ширмой написания этого труда)

8 сентября – витамины В и бакопа

Итак, провожу эксперименты с биодобавками что бы получить качественные осознанные сны.

Витамин В1 не оправдал своих ожиданий и не подошёл никаким образом в любое время суток.

Бакопа монье показала единоразовый результат при принятии её утром, с вечера не всегда работает но есть смысл повторить эксперимент. Если принимать на ночь то очень сложно уснуть.

Комплекс витаминов В6, В12 с фолиевой кислотой показало результат с совместным применением витамина В5. Если принимать комплекс на ночь, то сон будет неглубоким и некачественным и это не совсем то что нужно. Буду пробовать отдельно витамин В6 для моей цели.

.....
Недостаточно изучен: холина битартрат, пирацетам, бакопа монье, гиперзин А, витамин В6.
.....

Цель на сегодня: холин через 5 часов сна

9 сентября – холина биртатат

(Цель на сегодня: холин через 5 часов сна) - Принял немного позже, и в очередной раз мне было немного сложновато уснуть. Сон был поверхностный со вспышечными снами.

.....
Цель на сегодня: витамин В6 на ночь

10 сентября – В6, удачный опыт

Супер! Витамин помог мне на протяжении всей ночи осознаться во сне, правда сны были недостаточно яркими.

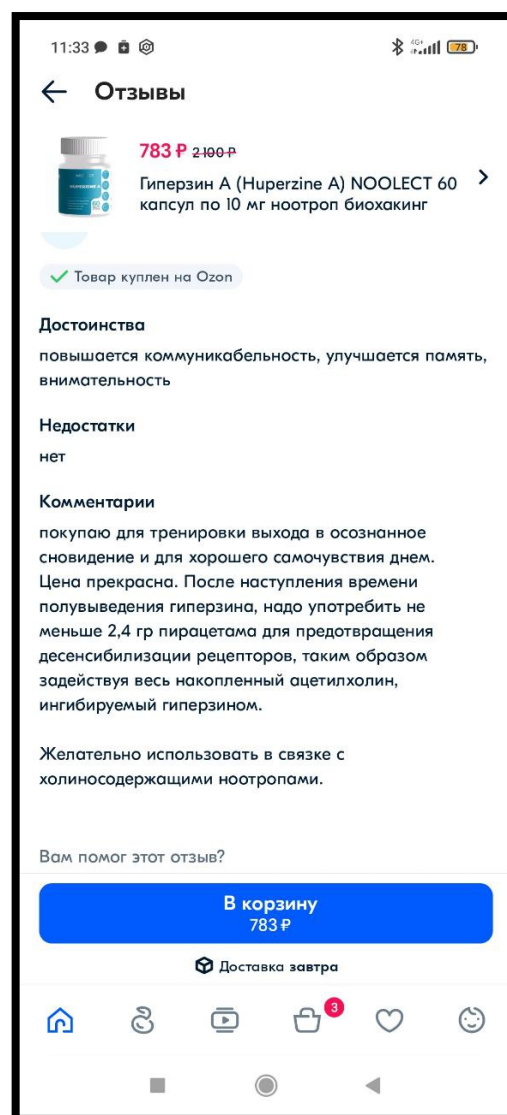
Теперь попробую витамин В6 и триптофан на ночь, чтобы сдвинуть фазу быстрого сна и ярче осознаться

11 сентября – В6 и триптофан

Получил затяжной и очень сюжетный утренний сон. Осознаться не удалось

Кстати заметил интересное действие триптофана. В глазах появляются вспышки и становится легче работать с мыслеобразами. Это даёт хорошую почву для дальнейших исследований 😊

А на сегодня имеет смысл проверить связку витамина В5 и В6. В5 я принял утром, В6 проверю перед сном



12 сентября – витамины В

(А на сегодня имеет смысл проверить связку витамина В5 и В6. В5 я принял утром, В6 проверю перед сном) - Получилось под утро глубокое шумовое сновидение, но скорее всего В5 точно не причём в этом эффекте

.....

Сегодня: бакопа монье вечером и В6 перед сном

14 сентября

(Сегодня: бакопа монье вечером и В6 перед сном) - Видимо пока что стоит наладить режим сна. Эксперименты становятся не совсем чистыми.

15 сентября – пирацетам, удачный опыт

Вчера принял пирацетам для десенсибилизации бакопы, однако сон был невъебически глубоким и ярким, что я даже не отличил его от реальности 🤪

.....

Однако к этому вернёмся, сегодня другой эксперимент с В6 и бакопой

16 сентября – В6 и бакопа. Удачный опыт

(Однако к этому вернёмся, сегодня другой эксперимент с В6 и бакопой) - Это было мощно. Одни яркие сновидения за другими! И осознанные сны тоже были!

1. Сад с памятниками погибшим "рука мертвеца"
 2. Знание о наведении порчи
 3. Ложное пробуждение с отсутствием голоса
 4. Маршрутка с девушками
-

Хочу сделать перерыв 5 дней и повторить этот эксперимент для чистоты исследования

17 сентября

Однако, в эту ночь, без соответствующих добавок снов практически никаких не было. Значит можно сократить время перерыва до сегодняшнего дня 😁

Проведу дополненный эксперимент, сейчас вечером приму Бакопу монье и на ночь витамин В6 с триптофаном. Посмотрим что из этого выйдет 🤪

18 сентября

Триптофан всё-таки излишен в этих экспериментах, по ощущениям сон становится хуже. Просто под утро получается более длительный сон, но сходят на нет действия многих добавок. Ещё раз тестирую бакопу с витамином и перехожу к гиперзину А.

.....

Сегодня кстати погрузился в нижние миры с учителем, он мне показывал взаимодействия с этим миром. Вокруг была темнота и много бесформенных духов, важно было хранить молчание. Другой сон что-то подзабыл.

.....

Другой сон был про перевозку самоката

19 сентября

Всё-таки решил не топтаться на одном месте и переходить к использованию гиперзина А. Сегодня опробую.

20 сентября – гиперзин и В6

Принял гиперзин и В6 на ночь. Ночью ничего не помню, а вот под утро получил интересный и яркий сон. Интересно, что он был довольно долгим.

На каком-то озере проходил концерт, и я приехал на поезде ненадолго. Знакомые разбили палатки и отдыхали там, вместе мы купались и кушали. В лесу я видел Дамира Мюллера (это знакомый), а в городе двухэтажные разбитые домики, поднимающиеся в горку. Обратно домой меня везли на машине, там я лежал голый.

.....

Единственный неприятный момент - сон был немного плохой, не восстанавливающий.

21 сентября

Оказывается, гиперзин лучше принимать после 4-5 часов сна и практиковать именно прямой выход в ОС.

.....

Исходя из этого, теперь провожу полный эксперимент с полным стаканом для прямого выхода в ОС.

Холин+гиперзин после 4-5 часов сна.

24 сентября - заметки

Из форума:

После долгих экспериментов нашел для себя самый оптимальный вариант! Так называемый секретный напиток убулаву или чай Готтентотов применяющегося для сновидений, вхождения в транс, прорицания и гаданий.

СОСТАВ из 12 РАСТЕНИЙ:

- КАЛЕЯ ЗАКАТЕЧИЧИ
- СИНАПТОЛЕПИС КИРКИИ
- ИМФЕФО
- СИЛЕНА КАПЕНСИС
- ГОЛУБОЙ ЛОТОС
- ПАССИФЛОРА
- МЯТА ПЕРЕЧНАЯ
- ВАЛЕРЬЯНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
- МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ
- ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ
- СОН-ТРАВА ПРОСТРЕЛ РАСКРЫТЫЙ
- РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

ДОБАВКИ:

ТРИПТОФАН + МЕЛАТОНИН + ВИТАМИН B6 + CDP-ХОЛИН

Достаешь травы, делаешь порошок мелко - мелко, пол чайной ложки каждой травы завариваешь и настаиваешь на паровой бане в течение 24 часов , потом перемалываешь хорошо в блендере с водой, процеживание это все дело и выпиваешь перед сном. И у тебя сны будут чуть ли не наяву , очень красочные и яркие и живые , и их будет очень много, но я пока только экспериментирую.

Тем же 24 сентября

P.S. – перевёл статью зарубежного автора по осознанным снам, внёс в протокол на цель следующих исследований. На канале CrazyNootropics публиковал – смотрите первые посты.

.....

Травы для сновидений:

<http://dreamherbs.com/dreaming-herbs/> - (сайт больше не рабочий)

Артемизия абсентия Горькая полынь

Артемизия обыкновенная Полынь

Calea zacatechichi Dream Herb

Celastrus paniculatus Celastrus Seed

Cymbopogon densiflorus сорго лимонное

Cyperus articulatus Пири пири

Энтада Ридии Трава африканской мечты

Helichrysum odoratissimum Imphepho

Hemidesmus indicus Суганди Корень

Humulus lupulus Хмель

Кэмпферия галанга Галангальский корень

Lactuca virosa Дикий салат

Matricaria recutita ромашка

Окимум святилище Святой Василий Семя

Passiflora incarnata Цветок страсти

Погостемон Каблин Листья пачули

Silene capensis Корень африканской мечты

Synaptolepis kirkii Uvuma-omhlope

Tagetes lucida Мексиканский эстрагон

Turnera diffusa Дамиана

Валериана лекарственная Корень валерианы

Вербена лекарственная вербена

Withania Somnifera Ашваганда

3 октября – бакопа и гиперзин. Неудача

Сегодня пробовал принять после 4 часов сна Бакопу и Гиперзин. Удивительно, но спал я самым обычным способом и сны даже не показались мне более яркими 😬 😞

10 октября – аминокислотная смесь

В сегодняшнюю ночь, спустя 4 часа сна принял аминокислотную смесь по описываемой методике в статье Томаса Юсчака. Аспарагиновая кислота, глютамин (глутамат) заменил глютаминовой кислотой т.к. должна лучше влиять под эти цели, и л-теанин.

Что ж, благодаря стимуляции глютаминовой кислоты, глутамата и одновременной релаксации от теанина - получилось зайти в не совсем яркий осознанный сон. Картинка была неустойчивая и подвижная, но тем не менее получилось заняться внутренним скраингом, общаясь с эмиссарами сновидений.

Полчаса я был в активной фазе, потом заснул и в оставшуюся ночь видел 2 сна. Один обычный, другой по ярче и со смысловой нагрузкой - обсуждали с другом планы, и я дал ему наставление написать статью о 10 полезных травах.

Проснулся не совсем отдохнувшим, по большей части стимулирующая аминок-смесь не дала скатиться обратно в фазу глубокого сна.

11 октября – гиперзин и DMAE. Чутка удача

Ночью принимался гиперзин и DMAE, как всегда раскрылся эффект под утро в виде затяжного и интересного сна.

14 октября – DMAE, удачный опыт

DMAE хороший конкурент бакопе Монье. Приняв вечером, сны ночью были потрясающие.

Был один вещий сон, и не смотря на другие сны - ещё один классный.

Гулял по своему парку вдоль канала, парк был видоизменён и фонари ночного освещения были выключены. На небе очень подробно виднелись звёзды. Так красиво, что призвал из неоткуда мать что б тоже посмотрела на это. Ей тоже понравилось)

.....

А вчера исследовалось влияние запаха на инициирование осознанных снов. В марлю завернул траву чернокбыльник, промочил в воде и закапал эфирные масла. Растёр клочёк по всей подушке и положил около неё.

Ночью даже просыпался от некоторых попыток войти в осознанное сновидение. Зайти так и не получилось, но сны на утро помнились. Запах во время быстрой фазы хорошо напоминает о себе и о том что нахожусь во сне, помогает осознаться. В целом сплю при этом хорошо.

Метод рабочий и подходит для практики!

17 октября – калёя закатечичи, удача

Калёя закатечичи - очень горькая трава, пока вчера залпом выпивал чай перед сном, чуть не блеванул 🤢

Сны - на первом же сне осознал сам по себе, несколько минут походил и провалился дальше в сон. Остальные были достаточно сюжетные и интересные. Яркость чуть выше средней ⚡

24 октября - заметки

Из форума:

Пирацетам первое время влияет на яркость и запоминаемость снов. холинолитики в небольших количествах перед сном делают сны очень яркими, сюжетными и плотными. Мной был дурман опробован 20-30 семян.

Мухоморы - очень плотные и длительные сны, вплоть до нескольких лет. самый длинный ОС тоже с их помощью словил. Это когда после типа засыпаешь.

25 октября – мухоморы в связке, удача

Мухоморы!

Принял в первый день перед сном 1,5 грамма (3 капсулы). Проснулся ночью, сны не запомнил и в итоге вообще плохо поспал. Осталось только конечно ощущение того, что следует попробовать ещё раз.

Под следующую ночь придумал полный стак: ДМАЕ (2 кап.) + Холина Биртрата (2 кап.) + Заветный мухомор (2 кап.)

И вот когда я всё это вечером выпил, наконец-то добился долгого яркого и устойчивого осознанного сна!!!

В ночь приснилось ложное пробуждение, и в этом я нашёл определённую блокировку, почему остальное время не получалось осознаваться. Этот сон снился каждую ночь и мне казалось, что это уже не сон, но как только в очередной раз я это увидел, вдруг понял сие действие. Муха чуть помогла выйти наружу этого сна, и я оказался в темноте, понимающий что сплю. Удивительно легко вышел из тела, первое время ноги шатались, а зрение ничего не видело. Постепенно оно начало появляться. Подошёл к окну и вышел из него, скользя по стене спустился вниз, к этому моменту я уже прочно стоял на ногах и зрение полностью пришло в норму. Всегда было интересно в реальности перебраться через один забор напротив дома и посмотреть, что там находится, поэтому я сделал это в ОСе. Забор, кстати, был видоизменён и был не сплошным, а обычным оградительным (металлическая конструкция, в реальности

бетон). Когда перелез, увидел строительную площадку и рабочих мужиков, сидящих на лавочке, левее увидел речку и вдоль неё идущего другого пьяного мужика. Он шёл медленно и пошатываясь, шёл шёл пока не упал в эту речку. Мёртвым грузом он так бы там и болтался, пока я не вытащил его за шкурку. Потом он сидел на лавочке за столом со своей женой, и они выпивали пиво из красных банок. Я пошёл дальше, купался в речке - она была необычайно чистая, а течение шло в правую сторону. Провёл заключительный эксперимент и проснулся уставший от столь долгого осознанного сна (около 15 минут). Было уже 5 утра, заснуть обратно было сложновато, но смог. Вещества зашли на ура! 🥳

Новые протоколы 2024 года

А эти записи были сделаны уже после написания методички, через два года. Ожидалось, что будет написана вторая часть методички – однако не собралось достаточно опыта, тем более уж положительного. Пусть всё и останется на уровне протоколов, дабы люди видели весь опыт – положительный и отрицательный.

18 января - планы

Следующие исследования!

Добавки, вещества:

- а) Настой зверобоя, экстракт
- б) Галантамин (не обязательно)
- в) Ингибиторы МАО (бифемелан)
- г) Мускат, мацис

27 февраля – масло мациса

Мацис. На сон не повлияло, снилась бытовуха. Проснулся раньше обычного и день выпал из-за долгого действия вещества 🗨️

.....

Пришли следующие энтеогены для осознанных снов:

- Синатолепсис (корень)
- Силена Капенсис (корень)
- Бобы энтада
- Укуме (корень)
- Гайюса (не уверен что поможет в сновидениях)

Скоро буду всё последовательно пробовать.

29 февраля

Сегодня буду пробовать силену капенсис перед сном (скорее всего 1 гр), посмотрю на результат и по необходимости курсану на неделю.

Для подготовки: купить отдельную бутылочку, которая будет стоять на балконе.

.....

Тут ещё возможно для усиления придётся принимать витамин B6. Добавлю через день.

1 марта – силена капенсис (череда неудач)

Развёл в баночке 1.2 гр, выпил четыре образовавшиеся пены. Качество сна было хорошее, даже легко встал утром. Влияние на сны отметил незначительное, какие-то они были более пушистые что ли



К этому добавлю сегодня витамин B6.

.....

Однакожъ имѣю доказательства, что употребленіе за ужиномъ нѣкоторыхъ травъ въ состояніи произвести непріятныя и пріятныя сны. Для произведенія

послѣднихъ, то есть пріятныхъ, весьма хороша мелисса.

Кто захочетъ видѣть пріятные сны, топъ сдѣлай изъ нея уксусъ, и проведя цѣлый день въ умѣренности, въ вечеру передъ сномъ пожуй нѣсколько сей травы, и понюхай уксусу, который не имѣетъ въ себѣ ничего вреднаго: опъ чего увидишь онъ во снѣ прекрасный мѣсца. Я самъ на себѣ испыталъ это. Но къ сему нужно также, чтобъ и душа не была волнуема никакими сильными спрашными, чтобъ желудокъ не былъ чрезъ мѣру обремененъ кушаньями, и кровь не была разгорячена виномъ. Одинъ мой знакомый всегда видалъ сны спрашные, такъ что онъ со страхомъ каждый вечеръ ложился спать. Я присовѣтовалъ ему нѣсколько дней сряду спавишь ввечеру ноги въ теплую воду, и далъ ему пить селистру въ лимонадѣ: передъ сномъ же велѣлъ ему жевать мелиссу и нюхать пріуготовленный изъ нея уксусъ. Въ короткое время разспроенное его воображеніе пришло въ порядокъ, и сны его спали бышь покойны и пріятны.

Упопребленіе бобовъ, чечевицы и гороху, особливо въ вечеру, производишь тяжелые сны.

2 марта

За счёт витамина было много снов. Однако ни яркость, ни осознанность не проявилась. Скушал 5 пен. Тем не менее спал сегодня так же отлично.

Сегодня попробую сразу выпить часть напитка. Возможно весь.

3 марта

Выпил на ночь оставшийся напиток полностью, и теперь стало понятно почему сон в предыдущие дни был такой отличный. Корень явно делает сон глубже, позволяя при возможности войти в хороший осознанный сон, а утром проснуться раньше положенного. Самое интересное - это одно из немногих веществ, позволяющих утром чувствовать себя отдохнувшим. Можно хоть уже для этих целей брать силену капенсис.

По снам, сегодня их не помню. Последнее в воспоминании осталось, что под утро приснилось что-то довольно интересное и с полным погружением (чуть ли не наяву). Будет теперь интересно посмотреть, что будет если такое же количество с витамином выпить.

4 марта

Ну это мооооооощь! 😎

Скушал на ночь 0,7 гр корня, выпил двойную дозировку витамина В6 (12 мг). Сон был ещё глубже, после которого проснулся в половину восьмого и мгновенно встал с кровати выспавшийся. Время необходимого сна явно сокращается.

Снилась военкоматовская суета, где мне пидорасины поменяли категорию на годность и потом ещё не принимали справки. В конце, когда я взбесился там - решили меня не забирать из-за неуравновешенности. Сон с полным погружением, непоколебимый. Единственное что можно было бы сделать - выкрутить побольше яркости с помощью ДМАЕ, мухомора и бакопы монье.

Есть дополнительное ощущение, что сны через глубокое погружение наиболее всего содержат в себе знаки, подсказки, указания к жизни.

Корень не с проста используется в шаманской практике для пророческих снов.

5 марта

Переборщил сегодня с добавками для увеличения яркости. Съел для этого 500 мг alpha GPC, мухомор 0,7 гр и бакопу монье 900 мг. Корешок не смог из-за этого погрузить в хороший сон, спал поверхностно, несмотря на то - что к утру было несколько крутых, но тяжёлых по смыслу снов.

Тактику увеличения яркости буду теперь разрабатывать новую. Ибо часто ДМАЕ, мухомор и прочее не гарантированно поднимают осознанность.

Хочу поиграться с NGF фактором нейронов. Ноотропы, действующие на него - обычно всегда хорошо поднимают яркость без ухудшения сна.

Для этого у меня сейчас есть ежовик и дигекса.

Приму сегодня дигексу, а на ночь корешок и витамин. Поглядим что из этого выйдет)

6 марта – в игру вступает ежовик и дигекса

Нууу, что-то такое. Снов было много, яркость тоже добавилась, но в этом нет ничего примечательного, осознаться в подобных снах не представляется возможным.

Есть вариант, что я немного помешал эксперименту приёмом прамирацетама (снижает ацетилхолин) в день приёма дигексы.

Следующими исследованиями, сравню ещё два вида корня. Но позже, как закончу курс прамирацетама и сделаю все важные дела.

.....
Не, всё таки вспоминаю сейчас - сны однозначно красочные были)

Однако тут либо корешок для крутого эффекта не подействовал (поел на ночь), либо он наоборот в слишком глубокий сон погрузил, через который сном не поманипулируешь.

.....
Завтра в 6 попробую встать, по заметкам выпью чутка мелиссы и понюхаю из неё уксус. Гляну как на качество сна повлияет.

7 марта – мелисса для хорошего сна

(Завтра в 6 попробую встать, по заметкам выпью чутка мелиссы и понюхаю из неё уксус. Гляну как на качество сна повлияет) - Рабочая тема однако

.....

(Нууу, что-то такое. Снов было много, яркость тоже добавилась, но ...) - Так уж и быть, скушаю сейчас ежевик и корень. Глянем на яркость и погружение))

8 марта – череда неудач с ежевиком и корешками

Слишком много ежевика однако было съедено, сразу запустил мозг перед сном и довольно тяжело уснул, а потом ещё и просыпался после каждого сна ночью. И когда просыпался, сон снился наяву уже. Это интересный опыт, когда просыпаешься и продолжаешь слышать, как из-сна тебе говорят что-либо. Красок не было абсолютно, только аудио.

Сегодня сделаю по адеквату, утром 500 мг мицелия ежевика, и на ночь столько же с корешком. Ибо на ночь 2000 мг это супердоза была)

Надеюсь, что хоть сегодня будет нормальное нивелирование эффекта.

.....

А лучше так, сейчас скушаю 1000 натошак, а к вечеру 500. Думаю норм будет.

9 марта

Результатом до сих пор не доволен. Глубина есть, но никакие сны оттуда толком не цепляются.

10 марта

Сегодня на ночь выпил настоявшийся в тёплой воде корень другого вида (убулаву), различие есть только в структуре, действует так же. Скушал потом ежевик 500 мг, днём ещё 1500. И витамин B6.

Сука, опять хороший качественный глубокий сон - без сновидений так таковых.

Попробую сегодня следующий корень другого вида (синатолепсис киркии). Посмотрим какую роль он сыграет.

12 марта – ежевик не оправдал ожиданий

2 дня подряд пробовал корень синатолепсис киркии. Первый день принял мало, ничего не произошло. Сегодня уже выпил больше и были интересные сюжетные сны, яркие. До осознанных правда далеко)

.....
Опыт применения мицелия ежевика. По нему уже готов сделать вывод, то что его нейротрофического фактора не совсем достаточно для улучшения яркости снов (либо необходим сильнейший дорогой экстракт, возможно проверю в дальнейшем). На мои сны ежевик тоже не повлиял, кроме увеличения длительности сна □
.....

Подлетел опыт друга о ежевике:

Я только что проснулся, но первые эффекты уже есть - это длительность сна (длительность увеличилась до девяти часов), что возможно может значить появление у меня глубокости. А вот сами сновидения не запомнил - слишком серые и мутные, уже успел забыть.

13 марта – бобы энтада, удачный опыт

Завершаю цикл исследований энтеогенов на бобах энтада. Размолот вчера один боб, заварил кипятком 1.4 гр на 15 минут, выпил перед сном. На вкус как миндальное молоко, вкусно.

Что ж, это уже куда больше мне нравится. Сны были действительно реалистичные и сочные, там вполне можно осознаться. Единственное, что достойно себя показало в отличии от корешков ⚡

Потом ещё пару раз проверю, и буду переходить к другим опытам.

16 марта - церебролизин

На днях пробовал мощный препарат на рост NGF фактора, церебролизин. Сны автоматически становятся осознанными)

В жизни так же ходишь, всё очень ярко воспринимается. Цвета насыщенные, восприятие чистое, голова свежая.

P.S. – этот опыт с церебролизином был не совсем чистый, так как применялись и другие ноотропы. Сам по себе церебролизин хоть и

действительно показал влияние на сны, но не сказать что значительное – по факту под утро видишь довольно резкие по сюжету сны, осознаться тяжело. Многие от церебролизина видят кошмары, у некоторых портятся фазы сна.

19 марта - заметки

Сделал важное наблюдение на днях относительно сновидений и обычных практик. Чем больше днём мы занимаемся творческой и одновременно интеллектуальной деятельностью - тем более есть шанс осознаться во сне.

Подробнее планирую расписать этот момент в следующей методичке (которой по факту нету и не будет).

.....
Нец персе, племя американских индейцев из Восточного Орегона, ставшее знаменитым благодаря своему героическому и миролюбивому вождю Джозефу, предупреждало, что европейская трудовая этика убивает Сновидение. «Наша молодежь никогда не должна трудиться. Трудящиеся люди не могут сновидеть, а мудрость приходит в сновидениях»
.....

"В моей первой книге «Сновидящее тело: роль тела в раскрытии самости», [12] написанной в начале 80-х годов, было показано, как тонкие телесные переживания и телесные симптомы отражаются в наших ночных сновидениях. Это отражение говорит о том, как сновидение происходит в течение всего дня. Если вы внимательно отслеживаете свои переживания, то заметите, что Сновидение проявляется днем. Всякий раз, когда вы чувствуете легкую сонливость, переживаете то, что можно назвать интуицией или внезапной фантазией, испытываете легкое раздражение или замечаете странные телесные ощущения, вы Сновидите в дневное время."
.....

Вот только озвучил мысль, как сразу начал находить подтверждения в книге ✨

20 марта – ИМАО, неудачный опыт

Сегодня думаю проверить уже препарат, через 5 часов сна. Буду пользоваться ингибитором МАО, бифемеланом

.....
Кстати, каждый день теперь сплю так крепко, что сны напрочь не
запоминаю. Лишь обрывки, где было что-то важное и яркое.
.....

(Сегодня думаю проверить уже...) - Отмена, завтра зачёт получать

23 марта

Скушал около 30 мг (чуть меньше половины стандартной
дозировки) бифемелана через 5 часов сна. Сны были линейного
сюжета без особой яркости.

Вывод: влияния ингибиторов МАО на сны нету
.....

Самое смешное за сегодня, приснился сон что ночью как раз
проснулся и принял бифемелан. После чего был полусознанный
сон, где я травил тараканов. Проснулся раньше будильника на 5 утра,
смотрю - а таблетка то не скушана)

В итоге после таблетки сны были куда уж хуже.
.....

Настало время пробивных экспериментов! Сегодня через 5 часов сна
попробую применить никотиновый пластырь.

Из опыта людей - влияние на сны всегда есть

24 марта

Сегодня ночью были другие факторы, из-за которых плохо спал.
Опыт не засчитываю, проверю заново.

25 марта – никотиновые пластыри. Черeda неудач

Что ж. Столкнулся с личной проблемой, из-за того что я довольно
здорово обновил свой организм на предыдущих неделях. Во сколько
не проснусь, организм сразу считывает этот момент как утро и время
пробуждения, потом не уснуть. Так, на предыдущей неделе
просыпался в 6 утра, и вообще без сонливости день провёл.

В пластырях вижу большой потенциал, вхожу в них практически в
осознанный сон. Только вот не хватает глубины - что бы это
действительно был сон.

Решение - по ночному пробуждению добавить для приёма фенибут,
на ночь корешок. Из трав для засыпания мне посоветовали шлемник
байкальский, кора магнолии. Закажу пожалуй.

.....
Подготовился тщательней, сделал усыпительный отвар из валерианы ромашки и мелиссы)
.....

Туда ещё и корешок добавлю.

26 марта

Короче не помог даже и фенибут с отваром. Никотин начинает быстро действовать, и уснуть сразу становится невозможно. Не знаю, как там получается у остальных людей, но мой опыт провален



.....
Из реддита:

"...Побочные эффекты никотиновых пластырей, наиболее рекомендуемых помощников по отказу от курения, включают в себя гипер-яркие сны, которые длятся часами и кажутся ужасающе реальными. Это связано с тем, что никотин, который вы поглощаете во время сна, подавляет что-то, называемое волнами PGO, которые всплывают, прежде чем вы войдете в стадию REM. Без них ваш мозг смешивает свои сигналы бодрствования и сна, вызывая "micro arousals." Это в основном означает, что вы поддерживаете дневную осведомленность и вспоминаете, когда находитесь в состоянии сна."

"Если я надеваю его прямо перед сном, я часто просыпаюсь потоотделением после определенного интенсивного сна, а также часто имею этот странный тип заикливания ложного пробуждения сонного паралича понятия не имею, что на самом деле происходит тогда. Как будто я проснулся (или, по крайней мере, подумаю, что я это сделал), осознаю, что не могу двигаться, стараюсь очень сильно, наконец, добиться успеха, но мое тело находится в медленном движении, как кошмар, в конце концов я встану с постели и подойду к своему выключателю, но либо мое тело не будет двигаться, либо комната будет продолжать растягиваться, чтобы держать меня подальше от него, пока я внезапно не окажусь в постель, не двигаясь вообще. Я думаю, тот факт, что я парализован во время этого, но чувствую, что встаю, похож на опыт вне тела? Это может происходить буквально десятки раз подряд иногда и включать галлюцинации сонного паралича, но я'я совершенно осознан так

иронично, что чувствую себя довольно облегченным после первого испуга, когда вижу людей тени в своей комнате или чувствую, что кто-то прикасается ко мне, потому что это просто заставляет меня уйти "о да, это снова", лол.

Подобное явление я получаю эти осознанные гипнагогические сны. Я закрою глаза и начну видеть сны, но я почувствую, что на самом деле не заснула и в основном поддерживаю два разных потока сознания, которые происходят, один туманный туманный, который держит меня в курсе того, как идет сон, а другой - зритель, просто смотрящий сон, как фильм. Я уже регулярно получаю гипнагогические сны, но обычно, если я замечаю, что мне снится, замечание сразу же будит меня, но с различными онейрогенами я могу получить довольно погружающую гипнагогию, все еще осознанную. Честно говоря, это не так уж и особенно, это просто впечатляет меня, что это так же ярко и захватывающе, как полный сон глубокого сна, но я чувствую себя таким же ясным и ясным, как если бы я был всего день сновидения.

Я действительно не могу сказать, является ли любое из этих явлений на самом деле я просыпаюсь и погружаюсь в сон и выпадаю из него, или восприятие пробуждения является лишь частью сна сам."

27 марта

Сегодня ещё перед сном наклеил никотиновый пластырь, заснуть получилось только после 500 мг фенибута. Сны были чутка ярче, улучшилась запоминаемость. Тем не менее этого можно добиться хоть с приёмом витамина B6.

Как заметил на реддите, такой способ подходит только курягам - которые бросают курить. У них нормальная засыпаемость, нету побочных, пониженная чувствительность, благодаря которой получается ровный результат.

29 марта – галантамин, по стопам Томаса Юсчака.

Чередa позитивных результатов

Ухахаааа! Прошло два года между тем как я узнал о галантамине, и попробовал его. Проснулся ночью уже без будильника в 4 ночи, снились сны. Идеальное время что бы закидывать галантамин 4 мг и 500 мг alpha грс, что собственно и сделал.

Далее лёг спать, по методике сразу засыпать не нужно было - входить в сон нужно было напрямую. Я попал в некое пространство, где было много людей с черно жёлтыми чемоданчиками, они как и я ждали когда их выкинет в сон. Это было все американцы, я единственный с России к ним присоединился. Чемоданчики давали некое ощущение для засыпания, они были проводником в мир снов. У меня был насморк (настоящий), и когда я подобрал из пустоты нужный чемоданчик - он прошёл. Входить в сон нужно было попарно, я встал с седым 50 летним дедом и чуть-чуть пообщался. Он вошёл в сон - исчез. Ко мне в пару становилось ещё так 5 людей и потом исчезали, а я всё никак не мог войти в сон. Тем временем галантамин уже стал действовать довольно бодро, в голову лезло кучу бытовых мыслей - мешающих засыпанию (что собственно говорит об активации холинитической системы). Встал что бы принять 500 мг фенибута. Перед этим практически словил несколько состояний перед выходом из тела - тело дубеет, в глазах свет.

Заснул. Попал через некоторое время в довольно неприятный и реалистичный сон, даже как-то не смог отличить его от реальности, не осознался к сожалению - хоть и были некоторые предпосылки. Несколько раз подрался стенка на стенку, бой был дружеский но выходили мы без перчаток с сильными мужиками. Мне выбили практически все зубы, остался один. Боль ощущалась как в реальности, я недоумевал от того что какого хрена на дружеских боях выбивают зубы?! Ну да ладно, я пофоткал этот момент и стал наблюдать другие мероприятия. Всё это было среди каких то полугаражей - полудомов, везде я наблюдал терки с ментами - участники с ними то спорили до дрались. Я зашёл в что-то на подобии бара где и продолжался мой оставшийся сон. Там ко мне подошёл какой-то пидорок во всём чёрном и кинул претензию - что

у меня грязные штаны. Когда спросил как он это понял, ответа ясного так и не получил. Тот вообще ушёл. Затем я увидел своего старого и забытого друга, с которым не общался 6 лет. Он подошёл, сел у камина - и сказал что пора бы снова начать общаться, и мутить движухи. Позже я пообщался с участниками драки, один мне сказал надменно - то что мне бы надо тренболоном проколоться курсом. В конце до меня дошло, что на этом всём собрании городка слишком много ментов и тех кто с ними сотрудничает, а ещё разного рода полупокеров. Решено было бежать. Перепрыгнул забор, там меня встретила группа цыган бабушек 4 человека - залил всех слабоватым перцовым баллоном не вступая в передрагу, те хотели меня облепить и сделать что-то нехорошее. Вышел потом к железной дороге, дошёл до речки. Встретил друзей, рассказал им о своём путешествии, последний раз сфоткал во сне свои отсутствующие зубы и проснулся.

Отличие галантамина от никотина: действует более аккуратно и на менталку, тогда как никотин производит и физические симптомы в виде озноба, покалывания в пальцах и холодка. Галантамин чувствуется исключительно в голове, что значительно быстро даёт возможность попасть в осознанный сон. Действует дольше, повышая яркость и следующих снов.

Вывод:

- Галантамин сразу будет для меня приоритетом для ОСов в отличии от других средств;
- Нужно поправить тактику его приёма, не пытаться войти доталово прямой техникой в ОС (иначе потом не уснуть), если что сразу ложиться спать через некоторое время;
- Возникающие мысли под его действием блокировать, расслабляться и сосредоточиться на мире сна.

.....
Только сон тематический приснился, как сегодня увидел соответствующий анонс - выложенный вчера вечером. Как всё взаимосвязанно)

2 апреля

Галантамин 4 мг + 500 мг альфа грс + 250 мг холина. Это был мой первый осознанный сон впервые за долгое время! Длился он примерно час 🕒

Был он с очень серьёзными откровениями, которые тут не имею права расписывать. Был опыт общения с российской спецурой.

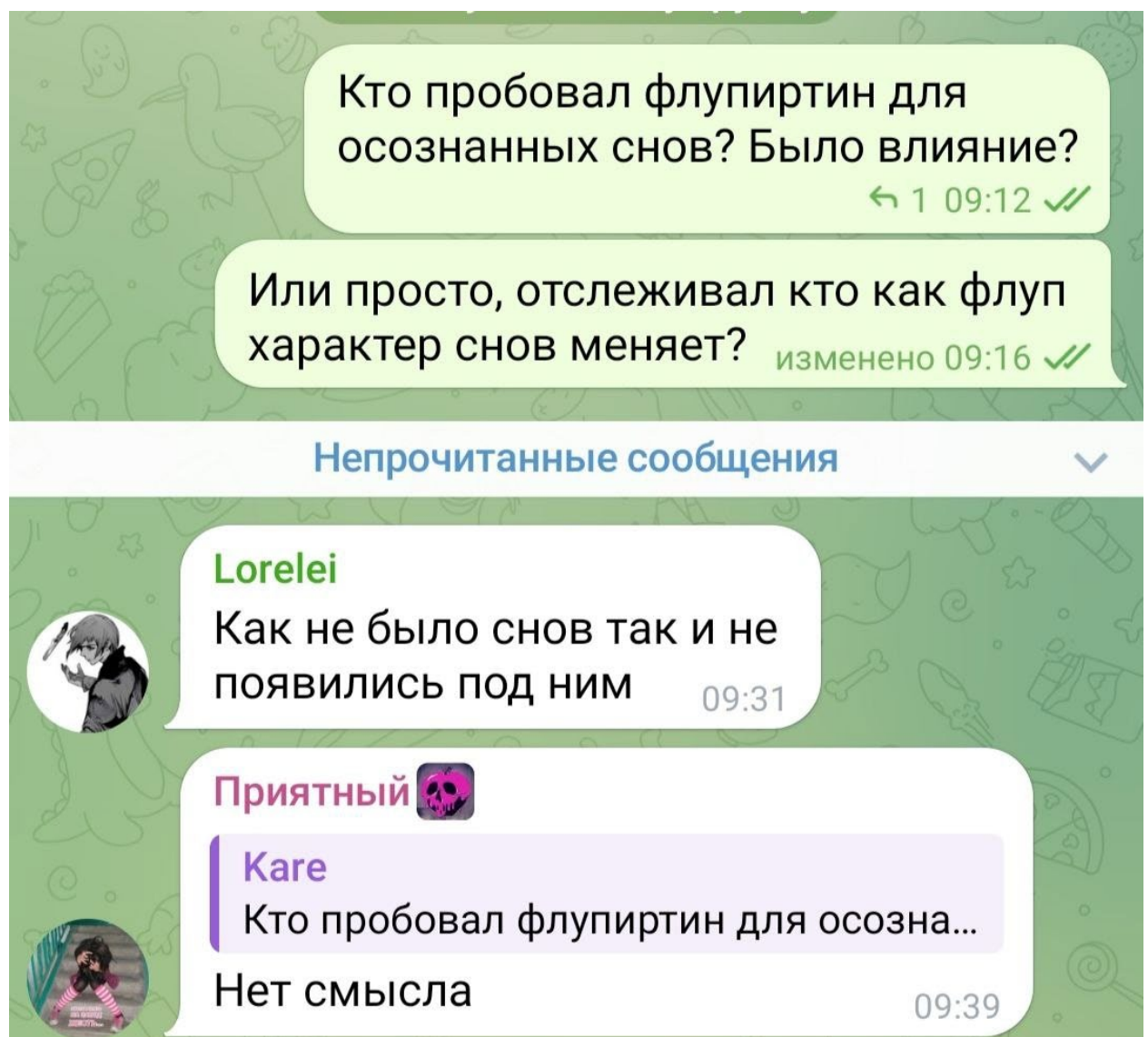
Это небо и земля. Всё остальное в отличии от галантамина - это детские игрушки! 🧸

4 апреля – флупиртин дерьмо

Под флупиртином вообще сегодня никакого сна не словил. Кажись действует не на многих в эту сторону.

.....

В общем то нашлось подтверждение. Значит в этом нету смысла.



5 апреля

Решил сегодня на всякий проверить ещё раз флупиртин, но в связке с галантамином, альфой грс и холином. Такой же сценарий - сны обрубало 🔪

Перед этим ещё и приснилось что я стою в какой-то серой толпе, у всех таблетка флупиртина в руке. Спереди врата и мы должны пройти туда и съесть препарат - после чего сознание должно стереться. Уже по-моему нехороший знак перед экспериментом)

Короче нахуй такие препараты. Даже при обычном пользовании, это очень специфичная штука.

.....

Проснулся к слову я разбитый и с тошнотой, от одного галантамина этого не происходило.

7 апреля – галантамин и допа мукуна

Принял базовую связку с галантамином + допа мукуна (агонист дофамина). Галантамин уже набил толерантность, и его ментальное действие я не почувствовал. А допы мукуны для сна принял много, спал плохо.

Тем не менее словил яркий сюжетный сон, без особого смысла.

.....

Кстати я так много уже просыпался в 4-5 утра, что теперь для этого не нужен и будильник даже 😁

11 апреля – агмантин, внезапный положительный опыт

Нашёл интересную добавку, от которой у меня вообще не было определённых ожиданий, только интуитивно почувствовал, что нужно попробовать для снов. Это агмантина сульфат!

Действует практически как витамин B6:

- улучшает запоминаемость сновидений
- создаёт интересные сюжеты (витамин так уже не делает)
- не даёт погрузиться в слишком глубокий сон (где нету снов)

Принимал 3 дня перед сном.

В первый день приснились тропики, я лежал на большой кувшинке и увидел возле себя ящерицу с человеческой кожей (или как у котов сфинксов) и полуметровую большую синюю бабочку. Данные сны мне вообще редко снятся в последнее время, а тут агмантин подтолкнул.

Во второй день тоже были интересные сны.

А сегодня под утро уже конкретно вошёл в осознанный сон!

В общем как прочёл, агмантин действительно имеет некоторое влияние на рецепторы мозга - что соответственно может изменять запоминаемость и характер снов. И данная вещь на самом деле в некотором плане будет лучше витамина В6.

12 апреля – агмантин и В6, неудача

На ночь принимал агмантин+витамин В6. Однако это не то, что нужно смешивать, ибо сон был слишком неглубоким.

15 апреля – заварка зверобоя

«Мини метод войти в ОС напрямую. Крепкую заварку зверобоя нужно выпить залпом через 4 часа сна, и сразу обратно лечь спать на спине. Что бы хорошо уснуть, в заварке может быть мята и мелисса.»

Сегодня попробовал, снов не было - но при этом некий потенциал метода почувствовал. Думаю, побольше зверобоя надо было докинуть.

Крепкости сна не помешало, выспался огурчиком.

.....

В итоге вспомнил сон, опять военкоматовская суэта была.

16 апреля – сорвал куш. 3 часа осознанных сновидений

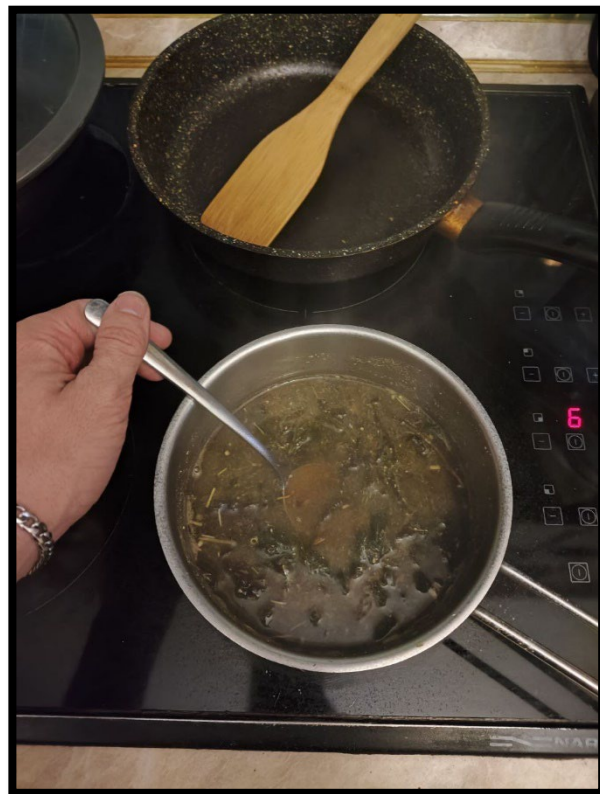
На ночь принял 100 мг 5-НТР для продления снов во второй половине ночи.

Через 5 часов сна базовая связка с галантамином.

Результат: 3 часа осознанных сновидений!

18 апреля – отвар всего и вся

Предпоследний опыт! 😡💎



19 апреля

Отвар из: мелиссы, мяты, стевии крымской, горькой полыни, габы, молочного улуна (для вкуса), корешков синатолепсис киркии и укуме, боба энтада. Сверху ещё скушал витамин В6.

До того как лёг спать, словил интересные ощущения. Ментальная концентрация и спокойствие. Было прикольно почитать книжку.

Ночью приснилось что-то вроде кошмара (сон и сновидение было глубоким), после которого проснулся. Потом был ещё один сон с средними красками и глубоким погружением, но и на этом всё. Потенциала вызова осознанного сна нету.

21 апреля – пирарцетам внутримышечно

Смотрел на действие пирарцетама в уколах. В инструкции потом прочёл, что колят его при невозможности принимать перорально, соответственно в биодоступности особо различий нет. Просыпался в 6 утра, запомнил что снилось что-то довольно насыщенное - ну как

обычно и действует пирacetам. Ноотроп явно сны прокачивает, в прошлой методичке упомянул.

Настало время писать вторую, все исследования завершены.

.....

Следующие исследования будут посвящены внутреннему миру снов



P.S. – обнаружил психотерапевтический потенциал осознанных снов. При достаточном количестве материала будет написан соответствующий труд. Так же просто интересно собрать опыты над внутренним миром снов, у меня они уже в достаточном количестве – но мало запротоколированы.

28 апреля – последняя запись. Кортексин

На курсе кортексина сны сейчас стали максимально необычные, магические. Телепатические контакты с популярными личностями, города параллельной реальности, видение будущего, перемещение и наблюдение точек географической местности здесь и сейчас.

При этом одна линия сюжета может сохраняться с ночи до самого утра. После таких снов на душе максимально приятно, словно происходит лечение.

Заклoчение

Настало время подвести итоги. Уж если и добиваться осознанного сновидения, то давайте делать это гарантированно с помощью связок с галантамином и холином. А лучшей связкой вообще оказалось принятие 5-НТР перед сном, и галантамина посре́дь ночи, и как удивительно – но это был последний опыт моего цикла масштабного исследования. Как хорошо, когда всё заканчивается на определённой удаче. Но за то заслуга первого автора, который упомянул галантамин для осознанных снов – это Томас Юсчак в его книге «Продвинутые осознанные сновидения. Сила веществ».

По мимо всего прочего, препараты увеличивающие нейрогенез мозга вроде кортексина и церебролизина, по сообщениям других людей ещё и дигексы – качественно меняют характер снов. То бишь они становятся ярче и сюжетнее, а это значит, что можно поднажать практиками на осознанность, и галантамином на самый лучший опыт осознанных снов в вашей жизни.

Остальное если рассматривать, то только как полумеры и детские шалости для великой цели.

Канал: [CrazyNootropics](#) 

Связь: <https://t.me/pragmat1>